

PLANNING CORSI LENTATE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	PILATES & POSTURALE 08:30 - 10:00		YOGA 09:15 - 10:00	
	PILATES & POSTURALE 10:00 - 11:30		TABATA 10:00 - 10:45	
				TONIFICAZIONE & STRETCHING 16:30 - 17:15
FUNCTIONAL TRAINING 13:00 - 14:00		MILITARY WORKOUT 13:00 - 14:00		GAG 17:15 - 18:00
ZUMBA 17:30 - 18:30	STRONG NATION 17:30 - 18:30	ZUMBA 17:30 - 18:30	STRONG NATION 18:00 - 19:00	TOTAL BODY 18:00 - 18:45
TONIFICAZIONE 18:30 - 19:30	TOTAL BODY 18:30 - 19:30	GAG 18:30 - 19:30	PILATES 19:00 - 19:45	PREPUGILISTICA 18:45 - 19:30
SPARTAN WORKOUT 19:30 - 20:30	PREPUGILISTICA 19:30 - 20:30	CIRCUIT 19:30 - 20:30	PILATES 19:45 - 20:30	